

Atelier DISC Express : se comprendre, mieux communiquer et mieux collaborer



Formation disponible en présentiel ou en distanciel, en groupe ou en individuel.



Formation complète 3h

Prix **inter** : 90€ H.T Forfait **intra** 150€ H.T
(Financements possibles.)

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui ?

- Managers / responsables d'équipe
- Collaborateurs (équipes opérationnelles, support, commercial, etc.)
- Dirigeants / entrepreneurs (TPE/PME)



Prérequis :

Aucun prérequis, hors être en situation de collaboration (équipe, projet, relation interne/clients internes).

PROGRAMME

AVANT

- Mini-questionnaire de positionnement : contexte, irritants de communication, objectifs
- Option (recommandée) : passage d'un questionnaire DISC en amont + restitution synthétique le jour J (selon l'outil utilisé)

PENDANT

Module 1 : DISC en clair : à quoi ça sert (et ce que ça ne doit pas devenir)

- Le DISC décrit des tendances comportementales, pas des aptitudes ou une "valeur"
- Les "Do & Don't" : éviter l'étiquetage/pigeonholing et les jugements rapides

Module 2 Les 4 styles : besoins, priorités, communication

- D / i / S / C : comment chacun décide, communique, réagit sous pression (repères concrets)

Module 3 : Mon profil (ou ma tendance) : forces & vigilance

- Lecture guidée : ce que je fais naturellement / ce qui me coûte ("stretch")
- Auto-évaluation : "comment je suis perçu(e)" vs "mon intention"

Module 4 : S'adapter sans se renier : techniques simples

- Les phrases qui fonctionnent avec chaque style (demande, feedback, désaccord)
- 1 outil : "adapter le niveau de détail / le rythme / la preuve / le relationnel"

Module 5 : Mise en pratique & ancrage

- Exercices courts : 2-3 mini jeux de rôle (demande, désaccord, priorisation)
- Construction d'un mini plan d'action : "3 ajustements que je teste dès demain"

- Défi 7 jours : appliquer 3 adaptations sur des situations réelles
- Auto-évaluation : fluidité des échanges, décisions plus rapides, tensions réduites
- (Option) point de suivi sur RDV : retours terrain + ajustements



Objectif de la formation

- Comprendre les 4 styles DISC (D, i, S, C) et ce qu'ils impliquent en communication
- Identifier leurs tendances et leurs "zones de confort / zones d'effort" ("stretch")
- Adapter leur message et leur posture selon le profil en face pour réduire les tensions et gagner en efficacité
- Utiliser le DISC comme outil de dialogue (sans étiqueter ni enfermer les personnes)



Modalités d'évaluation

- **Avant** : positionnement + auto-évaluation
- **Pendant** : mises en situation (évaluation formative + feedback)
- **Fin** : validation des livrables + auto-évaluation finale
- **Satisfaction** : questionnaire à chaud



Intervenants

Formation animée par un(e) formateur(trice)-consultant(e) expert(e) en entreprenariat et communication avec expérience terrain.



Points forts de la formation

- Format court, très utile : compréhension rapide + application immédiate
- Anti-étiquettes : le DISC comme langage commun, pas comme "case"
- Outils prêts à l'emploi : fiches réflexes + plan d'action 7 jours



Nous étudions toutes les situations de handicap et mettons en place, lorsque possible, les aménagements pédagogiques et organisationnels nécessaires (contact en amont).



QUALITÉ DE FORMATION

Formation certifiée Qualiopi, prise en charge possible le jusqu'à 100%